Dementia

डिमेन्सिया(बिर्सने रोग)

डिमेन्सिया(बिर्सने रोग) के हो?

डिमेन्सिया एउटा दिमागको रोग हो, जस्मा दिमागको कोशहरुको तीव्र नाश हुन्छ। यो एउटा प्राकृतिक रुपमा पारीपक्कता हुने प्रकृया होईन। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरुमा समयक्रमसँगै भुलक्कड हुनुका साथै बौद्धिक रुपमा ह्रास आउँछ र उनीहरुले व्यक्तित्वमा पनि परिवर्तनहरु महसुस गर्न सक्छन्।

डिमेन्सिया भएका धैरै जस्ता व्यक्तिहरु ७० वर्षभन्दा माथिको उमेरका हुन्छन्। उमेर बढेसँगै यसको सम्भावना पनि बढ्दछ। तथ्याङ्क अनुसार, ६५ वर्षभन्दा माथि उमेरका दश जना व्यक्तिहरु मध्ये एकमा डिमेन्सिया हुन्छ।

डिमेन्सिया हुनुका कारणहरु के-के हुन्?

- **अल्जाईमर रोग**: यो सामान्यतया धैरै पाईने डिमेन्सियाको प्रकार हो। यो दिमागको एउटा प्रगतिशील र अपकर्षक रोग हो जसमा दिमागको कोषहरुको मृत्यु हुन्छ र उनीहरुको प्रतिस्थापन हुँदैन। यसो हुनाले स्मृति, सोचाई र व्यवहारमा हानी हुन्छ। अल्जाईमर रोग हुनुको कारण अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन। तथापी, रोगको प्रगतिलाई ढिलो गर्नको लागि औषधीहरुको उपचारहरु उपलब्ध छन्।
- **भास्कुलर डिमेन्सिया:** यो दिमागको कार्यहरुमा क्रमबद्ध रुपमा आउने खराबी हो जब रगतको नलीहरु सामान्य आघात वा अरु रगतको नलीको रोगहरुका कारण क्षतिग्रस्त हुन्छ ।
- **डिमेन्सिया हुने अरु कारणहरुमा मुख्यत**, कुपोषण, लागुपदार्थ र रक्सीजन्य कुराको दुरुपयोग, र थाईराईडको रोगहरु समावेश छन्। यी मध्ये डिमेन्सियाका केही कारणहरु औषधीहरुले कम गर्न सकिन्छ। थप, डिमेन्सिया अरु स्वास्थ्य कारणहरु लगायत पारकिन्सन्स रोग र एचआईभीद्वारा पनि हुनसक्छ।

मैले अल्जाईमर रोगका लक्षणहरु देखे भने के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंले तल उल्लेखित अल्जाईमर रोगका लक्षणहरु आफ्ना परिवारका सदस्यहरु वा साथीहरुमा पाउनुभयो भने, उनीहरुको सुरुवाती जाँच आफ्नो पारिवारिक डाक्टरबाट गराईनुपर्छ। त्यसपछि विस्तृत जाँचको लागि विशेषज्ञ (साईकोजेरियाट्रिसियन(वृद्ध अवस्थालाई हेर्ने मनोचिकित्सक) वा जेरियाट्रिसियन(वृद्धावस्थारोग विशेषज्ञ लगायत))कहाँ रिफरलको लागितदानुसार पठाईनुपर्छ।

अल्जाईमर रोगका १० चेतावनी संकेतहरु:

- हालै भएका स्मृतिमा हानी जसले कामको कौशलहरुमा असर गर्छ
- परिचित कार्यहरु गर्न अप्ठ्यारो
- भाषासँग समस्याहरु
- समय र ठाउँ ठम्याउनु नसक्नु
- खराब निर्णय गर्नु वा निर्णय गर्ने क्षमता घट्नु
- सार सोचाईमा समस्याहरु
- सामानहरु गलत ठाउँमा राख्नु
- मनोदशा वा व्यवहारमा परिवर्तनहरु आउनु
- व्यक्तित्वमा परिवर्तनहरु
- कुनै कामको सुरुवात गर्न नसक्नु

अल्जाईमर रोगको विकासको शृंखला

अल्जाईमर रोग भएका व्यक्तिहरुले आफ्नो संज्ञानात्मक(कग्निटिभ) कार्यक्षमतामा विभिन्न खराबीहरु देखाउँछन्, विशेषगरी छोटो समयको स्मृति, जसले गर्दा उनीहरुको दैनिक जीवनयापन र व्यवहारका कृयाकलापहरु, साथै सामाजिक कामकाज पनि महत्वपूर्ण तरिकाले असर गरेको हुन्छ। यी हानिहरु र बाधाहरुको सम्बन्धमा व्यक्ति अनुसार फरक हुन्छ। यद्यपि, अल्जाईमर रोगको विकासमा तीन चरणहरु हुन्छ।

सामान्य चरण (तीन वर्षसम्म)

यो चरणमा भएका धेरै व्यक्तिहरुमा छोटो अवधिको स्मृतिमा समस्याहरु हुन्छन्, नियोजित भेटहरु, भर्खरै भएको वा बोलेको कुरा सम्झन समस्या हुन्छ। थप, उनीहरुमा सामानहरु हराउने वा गलत ठाउँमा राख्ने र सडकमा हराउने समस्याहरु पनि हुन सक्छन्। अरु लक्षणहरुमा ध्यान दिन गार्हो हुनु, कुनै कामको सुरुवात गर्न नसक्नु र कामहरुमा चासो नदिनु समावेश छन्। यद्यपि, यो चरणमा भएका व्यक्तिहरुले अझै पनि आफ्नो दैनिक कृयाकलापहरु गर्न सक्दछन्।

मध्यम चरण (तीन वर्षसम्म)

यो चरणमा भएका व्यक्तिहरुमा स्मृतिको अझै धेरै खराबी हुन्छ र व्यक्ति, समय र ठाउँ चिन्न नसक्ने हुन्छन्। उनीहरुमा ढिलो प्रतिक्रियाहरु दिने र तार्किक सोचाई, नयाँ ज्ञान र सीपहरु सिकाइ सम्बन्धी कठिनाई हुन्छ; यसबाहेक, तिनीहरूमा कमजोर भाषा क्षमता र गल्ती भावना हुन सक्छ (उदाहरणको लागि: शंकालु हुने, रिसाउने र सजिलै उदास हुने) समस्याहरु हुन्छन्। कसै-कसैमा मिथ्याभाष र भ्रांति जस्ता मनोवैज्ञानीक लक्षणहरु पनि हुन सक्छ। यो चरणमा भएका व्यक्तिहरुमा आफ्नो हेरविचार गर्न समस्या हुनसक्छ र दैनिक जीवनयापनका कृयाकलापहरुमा सहयोग चाहिन सक्छ।

गम्भीर चरण (३ देखि ५ वर्षहरु सम्म)

यो चरणमा भएका व्यक्तिहरुमा गम्भीर स्मृति नोक्सानी देखिन्छ। उनीहरुमा परिवारका सदस्यहरु चिन्न साथै आफुलाई व्यक्त गर्नुका र अरुलाई बुझ्न समस्या हुन्छ। उनीहरु शारीरिक रुपमा बिग्रिन्छत्र गतिशिलतामा कठिनाईहरु हुन्छन्, दिसा पिसाब समेत थाम्न नसक्ने हुन्छन्। उनीहरुलाई दैनिक जीवनयापनमा लामो समयसम्म हेरविचारको आवश्यकता हुनसक्छ।

डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरुको हेरविचारको लागि सुझावहरु

वातावरण

- व्यक्तिगत बाहिरी स्मृति सहायक साधनहरु सिर्जना गर्नुहोस्, जस्तै सुचना पाटिहरु, भित्तेपात्रो, हाते सूचीहरु र निर्देशन पानाहरु। तिनीहरु देखिने ठाउँमा राखिएको पक्का गर्नुहोस् र बिरामीलाई त्यसको प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न मद्दत गर्नुहोस्। त्यो दिन गर्ने कृयाकलापहरुको एउटा सूची बनाउनुहोस् र खोज्दा सजिलै पाउने ठाउँमा राख्नुहोस्। डिमेन्सिया भएका व्यक्तिलाई सो सूची बारम्बार प्रायोग गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र हरेक कृयाकलाप सकिएपछि त्यसमा चिन्ह लगाउन भन्नुहोस्।
- परिचित समानहरु उनीहरुको सधैं राखिने ठाउँहरुमा राख्नुहोस्, जहाँ तिनीहरुलाई सजिलै भेट्टाउन सकियोस्।
- आवश्यक उज्यालो ब्यवस्था गर्नुहोस्, विशेषगरी राती। उदाहरणको लागि, सुरक्षा दिन र लड्ने जोखिम घटाऊन ओछ्यान छेउमा एउटा सानो बत्ति राख्नुहोस्।

दैनिक हेरचाह

- डिमेन्सिया भएका व्यक्तिहरु को आत्मसम्मान कायम राख्नको लागि सम्भव रहेसम्म उनीहरुलाई स्वतन्त्र हुन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- व्यक्तिहरुले के गर्नुपर्ने हो, आदेश ल्याउने र दैनिक जीवनलाई ढांचा दिनको लागि एउटा सामान्य, आवश्यक अनुसार बनाइएको र नियमित दैनिकी बनाईदिनुहोस् जसले व्यक्तिलाई सम्झना सजिलो होस्।

- जब दैनिकी वा सामाजिक कृयाकलापहरुमा परिवर्तन हुन्छ समायोजन गर्न अझै धेरै समय दिनुहोस्। परिवर्तनहरु हुन भन्दा पहिले उनीहरुलाई सुचना दिनाले उनीहरु अझै सुरक्षित महसुस गर्दछन्।
- धेरै छनौटहरु नदिनुहोस्, त्यसले उनीहरुलाई भ्रमित र दु: खी बनाउन सक्छ।

अरु

- जीवनको उद्देश्य र अर्थ दिएर साथै उनीहरुको अवस्थित शारिरिक र मानसिक सामर्थ्यहरुलाई कायम गर्दै उनीहरुको मर्यादाको सम्मान र आत्म-मूल्यको भावन.लाई कायम राख्नको लागि पर्याप्त मात्रामा कृयाकलापहरुको योजना बनाईदिनुहोस्,
- उदाहरणको लागि, वरिपरि भएका साथीहरु र आफन्तहरुलाई निमन्त्रणा गरेर, उनीहरुको सामाजिक जीवनको लागि उनीहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्। ठुलो जमघटहरु गर्नबाट जोगिनुहोस् किनकी ती व्यक्तिलाई सामना गर्न गार्हो हुनसक्छ।
- एउटा व्यक्तिले आफ्नो पहिलेको जागिर वा सौखसँग सम्बन्धित कौशलहरु प्रयोग गर्न पाउँदा आनन्द लिन सक्छन्, उदाहरणको लागि, बागवानी वा घर सरसफाई गर्ने। तथापी, उनीहरुले ईच्छा नगरेमा जबर्जस्ती नगर्नुहोस्। तपाईंले फेरी पछि प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ।
- जब रोग अगाडि बढ्दै जान्छ, व्यक्तिको मन र शरीरलाई सकृय राख्न गार्हो हुन्छ। थप, उनीहरुको मनपर्ने, नमनपर्ने र क्षमताहरु पनि समय सँगै परिवर्तन हुनसक्छ। यसमा , हेरचाह गर्ने व्यक्ति, कृयाकलापहरुको योजना बनाउँदा निरीक्षक हुनर लचिलो हुन तपाईंको आवश्यक पर्छ।

यो कागजात अंग्रेजी मूलको अनुवाद हो। कुनै विसंगति वा विसंगतिको अवस्थामा, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।